

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	5	12/10/8/6/3	1,30''
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	3	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	2	10/12	45''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	5	12/10/8/6/3	1,30''
ABDUZIONI LATERALI	2/3	10/12	45''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRANCH PRESS SU PANCA P.	5	12/10/8/6/3	1,30''
PUSH DOWN AI CAVI	2	10/12	45''

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	5	12/10/8/6/3	1,30''
LEG EXTENSION	3	8/10	1'
AFFONDI ALTERNATI	2	10/12	45''

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG CURL	5	12/10/8/6/3	1,30''
STACCHI	2/3	10/12	45''

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	1,30''
CALF SEDUTO	3	10/12	45''

9° MICROCICLO



ROBERTO EUSEBIO
campione nazionale assoluto di BODYFITNESS
professionista fitness, personal trainer,
consulente fitness
<http://www.robertoeusebio.it>
info@robertoeusebio.it
cell. 338/3748518

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE	5	12/10/8/6/3	1,30''
PULLEY BASSO	3	8/10	1'
REMATORE	2/3	10/12	45''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL SU PANCA 45°	5	12/10/8/6/3	1,30''
PANCA SCOTT	2	10/12	45''

ADDOME